



Rutina diaria

Informativo n° 2

Los niños, al igual que los adultos, necesitan seguir una rutina diaria que permita ordenar el día a día que nos toca vivir, y hacer más fácil la convivencia dentro de la familia.

Todos tenemos una rutina y realizamos actividades parecidas todos los días. Muchas veces depende del horario de trabajo de los integrantes de la familia, de la hora en que los estudiantes salen del colegio, las horas de comida, etc.

La presencia del coronavirus ha alterado de alguna manera esta rutina diaria, y hemos tenido que reorganizarnos para hacernos cargo del cuidado de los niños, cambios en la rutina laboral, quedarnos en casa en vez de salir, etc.



El principal reto que tenemos en cuanto a esto, es tratar de **mantener o crear nuevas rutinas** que se adapten al momento que estamos viviendo.

Es importante que tratemos acordar ciertos horarios para los niños, niñas y jóvenes. Por ejemplo, levantarse a una hora prudente (sacarse el pijama, hacer la cama, etc.) y acostarse también a una hora adecuada.

Debido a que tenemos que permanecer en la casa, es obvio que se haga difícil mantener a los niños lejos de las pantallas (celular, televisión, tablets, etc.), pero tenemos que intentar que no sea la actividad principal en el día.

En internet y las redes sociales circulan numerosos ejemplos de cosas que se pueden hacer con los niños. Sin embargo, no hay que decepcionarse si una actividad no funciona, o si los niños no actúan como uno espera: no somos perfectos, y el estrés de estar todo el día en la casa nos afecta de igual manera a grandes y a chicos.

Es importante que todos los miembros de la familia participen ayudando a mantener la rutina de los niños, especialmente si en el día están al cuidado de sus abuelos u otros familiares.

Algunos consejos:

- **SER REALISTAS:** Los horarios deben ser realistas para que sean más fáciles de cumplir. Por ejemplo, no poner una hora para levantarse muy temprano, o muchas horas de estudio.
- **SER PERSISTENTES:** Aunque haya días en que no se cumpla, no debemos dejar que eso nos detenga, ya que los niños necesitan una rutina y eso nos ayudará a llevar estos días de mejor manera.
- **SER FLEXIBLES:** Si notamos que algo no está funcionando, podemos modificar el horario según nos acomode más. Por ejemplo, es conveniente poner las horas de estudio en la mañana, pero si esto no funciona, moverlas a la tarde.
- **HACER ACUERDOS:** Tomar en cuenta la opinión de los niños. Hacer una rutina entre todos hará que intenten cumplirla.
- **QUE SEA VISIBLE:** Escribir en una hoja el horario (ojalá puedan escribirla y adornarla con los niños) y dejarla a la vista de todos (por ejemplo en el refrigerador).



HORARIO	
9:00 - 10:00	LEVANTARSE ASEO PERSONAL TOMAR DESAYUNO
10:00 - 11:30	GUÍAS DEL COLEGIO
11:30 - 12:00	COLACIÓN → FRUTA
12:00 - 13:00	AYUDAR EN LA CASA
13:00 - 14:00	ALMUERZO
14:00 - 15:00	AYUDAR EN LA CASA
15:00 - 19:00	JUGAR COLACIÓN → LECHE JUGAR
19:00 - 20:00	AYUDAR A HACER ONCE TOMAR ONCE
20:00 - 21:00	BAÑO - ASEO PERSONAL
21:00 →	ACOSTARSE

- **TENER EN CUENTA LA EDAD:** Las actividades y horarios deben ser adecuadas a la edad de cada niño o joven.
- **AYUDA EN CASA:** Asignar tareas y responsabilidades según la edad de los niños, niñas y jóvenes (hacer su cama, poner la mesa, regar las plantas, dar de comer a las mascotas, barrer, pasar la aspiradora, ordenar su ropa, etc.).
- **COMIDAS:** Incluir los horarios de las comidas (no saltarse ninguna).
- **DEJAR TIEMPO PARA TODO:** Establecer horarios de estudio, pero también dejar horarios para juego libre.